



## **PELATIHAN SENAM ANAK INDONESIA HEBAT PADA GURU IGORNAS KABUPATEN ACEH TAMIANG**

**Muhajjir Syahputra<sup>1\*</sup>, Fitria<sup>2</sup>, Muhammad Maulana Fajar<sup>3</sup>, Guntur  
Firmansyah<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Samudra, Indonesia.

<sup>4</sup> Dinas Pendidikan Jawa Timur, SMAN 1 Singosari, Indonesia

\* Corresponding Author : [muhajjirsyahputra@unsam.ac.id](mailto:muhajjirsyahputra@unsam.ac.id)

### **ABSTRACT**

*Healthy Indonesian children's gymnastics is the latest gymnastics launched by the Ministry of Primary and Secondary Education, this gymnastics contains 7 great Indonesian children's habits to improve fitness and prepare Indonesian children towards a golden Indonesia 2045. Great Indonesian children's gymnastics has not been widely known and socialized to schools, therefore the need for great Indonesian children's gymnastics training. The National Physical Education Teachers Association (IGORNAS) is an organization that contains physical education teachers, has a role as the front line in realizing fit, healthy and outstanding students. This service aims to provide training to PJOK teachers in Aceh Tamiang Regency through the National Physical Education Teachers Association (IGORNAS) Aceh Tamiang so that the great Indonesian children's gymnastics program launched in 2025 can be implemented in schools in Aceh Tamiang Regency. The research method is based on community service using the Participatory Action Research (PAR) approach which involves the National Physical Education Teachers Association in Aceh Tamiang District as participants. The result of this research is the implementation of gymnastics training, as well as the achievement of mastery and teaching of Great Indonesian Children's Gymnastics for health teachers in Aceh Tamiang District through the National Physical Education Teachers Association.*

*Keyword: Training; Gymnastics; Child; Teacher; PE*

### **ABSTRAK**

Senam anak Indonesia sehat merupakan senam terbaru yang diluncurkan Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, Senam ini berisi 7 kebiasaan anak Indonesia hebat untuk meningkatkan kebugaran dan mempersiapkan anak Indonesia menuju Indonesia emas 2045. Senam anak Indonesia hebat belum banyak diketahui dan disosialisasikan ke sekolah-sekolah oleh karena itu perlunya pelatihan Senam anak Indonesia hebat. Ikatan Guru pendidikan jasmani Nasional (IGORNAS) merupakan organisasi yang berisi guru-guru pendidikan jasmani, memiliki peran sebagai garda terdepan mewujudkan pelajar bugar, sehat dan berprestasi. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan kepada guru PJOK di Kabupaten Aceh Tamiang melalui Ikatan Guru pendidikan jasmani Nasional (IGORNAS) Aceh Tamiang sehingga program senam anak Indonesia hebat yang diluncurkan tahun 2025 dapat diimplementasikan di sekolah-sekolah di Kabupaten Aceh Tamiang. Metode penelitian berbasis pada pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) yang melibatkan Ikatan Guru pendidikan jasmani Nasional se-Kecamatan Aceh Tamiang sebagai partisipan. Hasil penelitian ini adalah terlaksananya pelatihan senam, serta tercapainya penguasaan dan pengajaran Senam Anak Indonesia Hebat bagi guru penjas di Kecamatan Aceh Tamiang melalui Ikatan Guru pendidikan jasmani Nasional.

*Kata Kunci: Pelatihan; Senam; Anak; Guru; Penjas*

### **PENDAHULUAN**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan mampu melaksanakan aktivitas/kegiatan lainnya (Nuari, Tresnowati, & Widya, 2020). Kebugaran jasmani suatu bangsa menjadi tolak ukur kesehatan suatu bangsa (Arifin, 2018). Senam aerobik merupakan salah satu olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang jika dilakukan dengan benar dan teratur (Supriady & Schiff, 2021).

#### **ARTICLE HISTORY**

Submitted : 07 Agustus 2025

Accepted : 21 Oktober 2025

Published : 01 Desember 2025

Senam anak Indonesia hebat merupakan senam aerobik yang baru diluncurkan oleh kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah di tahun 2025, Senam anak Indonesia hebat dirancang untuk mendukung 7 kebiasaan anak Indonesia hebat (Sinulingga, 2025). Gerakan dalam senam ini dirancang dinamis, energik, serta penuh semangat, mengambil inspirasi dari kekayaan budaya nusantara (Maulida, Jannah, Fitria, & Yasin, 2025). Tujuan utamanya adalah meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak Indonesia sekaligus menanamkan rasa cinta tanah air dan nilai-nilai kebangsaan sejak usia dini. Tujuh kebiasaan positif yang ingin ditanamkan melalui gerakan ini meliputi bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bersosialisasi, serta tidur cukup. Dengan demikian, senam ini tidak hanya berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga menumbuhkan kesadaran kebangsaan dan semangat kebersamaan di kalangan anak Indonesia (Suryanto, 2024).

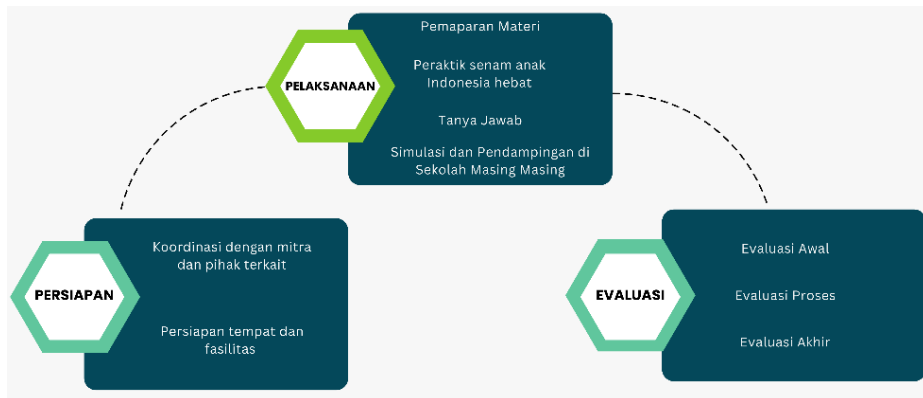
Senam anak Indonesia hebat adalah bentuk senam yang baru diluncurkan Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah di tahun 2025, banyak guru PJOK di Aceh Timur yang belum banyak mengetahui bagaimana bentuk senam anak Indonesia hebat. Ikatan Guru pendidikan jasmani Nasional (IGORNAS) merupakan organisasi garda terdepan untuk mewujudkan pelajar bugar, sehat dan berprestasi, IGORNAS berisi guru – guru PJOK di Indonesia dan terbagi pada setiap Kabupaten/Kota di Indonesia (Olahraga, Kemenpora, & Indonesia, 2022) untuk itu pelatihan diberikan kepada guru IGORNAS Aceh Timur agar dapat diimplementasikan di sekolah – sekolah lingkungan mereka mengajar menjadi guru di tingkat SMP dan SMA. Jumlah sekolah SMP di Kabupaten Aceh Tamiang berjumlah 52 sekolah dan SMA sederajat berjumlah 21 sekolah (Kementerian Pendidikan Menengah dan Dasar, 2024). Pelatihan yang diberikan kepada guru IGORNAS yang di implementasikan kepada siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan menumbuhkan kesadaran kebangsaan dan semangat kebersamaan di kalangan anak-anak Indonesia.

Pelatihan Senam Anak Indonesia Hebat merupakan salah satu pendukung upaya pemerintah melalui Undang -Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan dan keterampilan peserta didik, agar dapat bermanfaat di masyarakat, bangsa dan negara. Dengan adanya pelatihan senam anak Indonesia hebat secara tidak langsung memperkenalkan gerakan 7 kebiasaan anak Indonesia hebat sesuai visi pemerintah dalam membentuk generasi unggul menuju Indonesia Emas 2045, oleh karena itu perlu dilakukan pelatihan kepada guru PJOK di Kabupaten Aceh Tamiang melalui Ikatan Guru pendidikan jasmani Nasional (IGORNAS) Aceh Tamiang sehingga program senam anak Indonesia hebat yang diluncurkan pada tahun 2025 dapat diimplementasikan di sekolah-sekolah di Kabupaten Aceh Timur. Oleh karena itu harapannya program ini dapat terlaksana sehingga mampu melaksanakan program dari pemerintah di sekolah – sekolah dan mencapai tujuannya menciptakan generasi unggul menuju Indonesia Emas 2045.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode pengabdian yang digunakan adalah Metode *Participatory Action Research* (PAR) yaitu Pendekatan penelitian partisipatif di mana masyarakat terlibat

aktif dalam mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah (Putri & Sembiring, 2021). Fokus pengabdian ini adalah pelatihan senam anak Indonesia hebat kepada guru pendidikan jasmani di Aceh Tamiang melalui Ikatan Guru pendidikan jasmani Nasional (IGORNAS). Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 15 Mei 2025 di Dinas Pendidikan dan Kebudayaan, Aceh Tamiang, Kecamatan Karang Baru, Kabupaten Aceh Tamiang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan secara langsung dengan mengumpulkan guru-guru penjas di Aceh Tamiang melalui IGORNAS di Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Aceh Tamiang . Metode ini dilakukan agar dapat berinteraksi langsung kepada mitra sebagai upaya memberikan pelatihan senam anak Indonesia hebat dan nantinya guru penjas dapat mengajarkannya kepada peserta didik di sekolahnya masing-masing. Berikut Alur Pelaksanaan yang dilakukan.



**Gambar 1.** Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

Berdasarkan gambar di atas Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan berbagai tahapan, yakni:

1. Tahapan Persiapan

Tahapan persiapan dilakukan dengan melakukan beberapa kegiatan yang meliputi:

1) Koordinasi dengan mitra dan pihak terkait

Pada tahap ini dilakukan koordinasi kepada pihak mitra secara tidak langsung melalui *WhatsApp* untuk menentukan waktu pelaksanaan program, teknis pelaksanaan program dan sasaran program. Komunikasi dilakukan pertama kali pada 14 April 2025 sampai 14 Mei 2025. Komunikasi yang dilakukan mendapatkan hasil koordinasi bahwa program pengabdian akan dilakukan pada Kamis, 18 Mei 2025. Program pengabdian akan dilakukan secara outdoor dengan Ikatan Guru pendidikan jasmani Nasional.

2) Persiapan tempat dan fasilitas dalam pelaksanaan pengabdian

Pada tahap ini dilakukan identifikasi fasilitas yang digunakan untuk program pengabdian. Tahap ini dilakukan secara Online yakni koordinasi via *WhatsApp*. Pihak mitra mengizinkan tim untuk menggunakan Aula dan halaman Dinas Pendidikan dan Kebudayaan sebagai tempat diselenggarakannya program.

2. Tahapan Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan dilakukan dengan melakukan beberapa kegiatan yang

meliputi :

1) Metode Paparan Materi

Metode pelatihan diawali dengan pemberian paparan materi mengenai teknik, manfaat, dan tujuan Senam Anak Indonesia Hebat. Dalam sesi ini, Tim Pengabdian menyampaikan secara sistematis mengenai:

- (1) latar belakang pentingnya senam untuk anak usia sekolah dasar sampai sekolah menengah atas,
- (2) tujuan dari gerakan-gerakan senam yang dikembangkan sesuai karakteristik anak Indonesia, berisi 7 kebiasaan anak Indonesia hebat menuju Indonesia emas 2045
- (3) manfaat senam dalam menunjang perkembangan fisik, motorik, serta pembentukan karakter anak,
- (4) serta teknik dasar dari setiap rangkaian gerakan senam yang harus diperhatikan oleh guru dalam pengajarannya.

Paparan ini bertujuan memberikan pemahaman konseptual sebagai landasan sebelum guru melakukan praktik langsung.

2) Metode Tutorial

Metode ini dilakukan melalui demonstrasi dan tutorial langsung terkait bagaimana memperagakan gerakan Senam Anak Indonesia Hebat secara utuh dan sistematis. Guru diberikan:

- (1) video tutorial yang berisi contoh gerakan sesuai dengan urutan senam,
- (2) buku panduan berisi deskripsi dan gambar gerakan,
- (3) serta praktik langsung yang dipandu oleh tim pengabdian untuk memastikan bahwa setiap guru mampu menirukan dan memahami maksud dari gerakan tersebut. simulasi antar guru selama sesi latihan, di mana para guru berperan sebagai siswa dan guru, secara bergantian mempraktikkan senam di hadapan peserta lain untuk menguji penguasaan teknik dan cara mengajar

Metode ini dirancang agar guru mampu menguasai senam secara praktik, bukan hanya memahami secara teori.

3) Metode Tanya Jawab

Metode ini bertujuan untuk memberikan ruang dialog dan klarifikasi. Selama dan setelah pemaparan serta tutorial, guru-guru PJOE diberi kesempatan untuk:

- (1) mengajukan pertanyaan terkait materi yang belum dipahami,
- (2) mengklarifikasi teknik gerakan yang dirasa sulit,
- (3) serta berdiskusi mengenai pengalaman mereka dalam mengajar senam di sekolah.

Proses tanya jawab ini menciptakan interaksi dua arah yang memperkaya pengetahuan guru dan memperkuat pemahaman terhadap materi pelatihan.

4) Metode Pendampingan

Setelah pelatihan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pendampingan langsung ke sekolah masing-masing tempat guru mengajar. dalam metode ini, Tim Pengabdian:

- (1) mengamati pelaksanaan implementasi senam di lingkungan sekolah,
- (2) memberikan masukan langsung kepada guru terkait teknik, penguasaan kelas, serta kesiapan fasilitas,
- (3) serta memberikan solusi apabila ditemukan hambatan dalam pelaksanaan. Pendampingan ini merupakan bagian dari monitoring dan evaluasi agar pelatihan tidak berhenti di ruang kelas, tetapi benar-benar diimplementasikan di lingkungan sekolah secara nyata dan berkelanjutan.

### 3. Monitoring dan evaluasi

Tahap ini dilakukan dalam 3 kali yakni evaluasi awal, evaluasi proses serta evaluasi akhir. Evaluasi awal dilakukan setelah kegiatan persiapan dan penyusunan media. Dilakukan dengan menilai kesiapan teknis, rencana dan media yang akan digunakan. Kedua adalah evaluasi proses dilakukan dengan setelah program dilaksanakan. Dilakukan dengan mereview program yang telah dilakukan. Ketiga, evaluasi akhir. Tim pelaksana pengabdian ini adalah Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Samudra. Selain itu, dilakukan juga pemantauan melalui koordinasi dengan guru pendidikan jasmani melalui Ikatan Guru pendidikan jasmani Nasional (IGORNAS).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan Pelatihan Senam Anak Indonesia Hebat yang diselenggarakan bagi anggota Ikatan Guru Olahraga Nasional (IGORNAS) Kabupaten Aceh Tamiang telah berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari para peserta hasil pelatihan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan (Saputro & Juntara, 2022) yang menjelaskan bahwa Kontribusi pelatihan Senam Anak Indonesia Hebat cukup signifikan dalam meningkatkan kompetensi instruktur senam, terutama dalam hal pemahaman terhadap desain gerakan yang sesuai dengan nilai-nilai lokal dan nasional. Hasil pelatihan ini diperoleh berdasarkan evaluasi yang dilakukan setelah pelatihan selesai dilaksanakan. Evaluasi dilakukan melalui wawancara langsung kepada peserta untuk menggali persepsi, pemahaman, dan dampak pelatihan terhadap peningkatan kompetensi guru olahraga dalam mengajarkan senam anak di sekolah. Arah wawancara difokuskan pada beberapa aspek utama, yaitu:

- 1) Pemahaman peserta terhadap materi pelatihan (konsep, tujuan, dan teknik dasar Senam Anak Indonesia Hebat).
- 2) Keterampilan peserta dalam mempraktikkan gerakan senam.
- 3) Kemampuan peserta dalam mengimplementasikan senam di lingkungan sekolah.
- 4) Kesan dan manfaat pelatihan bagi pengembangan profesionalisme guru olahraga.

Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar peserta menyampaikan bahwa kegiatan pelatihan ini memberikan wawasan baru terkait pentingnya pengembangan gerak dasar anak melalui senam. Mereka merasa metode pelatihan yang diberikan cukup menarik karena memadukan teori dengan praktik langsung. Beberapa peserta mengungkapkan bahwa sebelumnya mereka belum mengenal secara mendalam

bentuk-bentuk gerakan yang terdapat pada Senam Anak Indonesia Hebat, namun setelah mengikuti pelatihan, mereka mampu mempraktikkan dan mengajarkannya kepada siswa dengan lebih percaya diri. Selain itu, peserta juga menilai bahwa pelatihan ini membantu memperkaya variasi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Gerakan-gerakan senam yang dikemas secara kreatif dan disesuaikan dengan karakteristik anak sekolah dasar dinilai mampu meningkatkan motivasi belajar siswa serta menumbuhkan semangat nasionalisme sejak dini.

Beberapa guru juga memberikan masukan agar kegiatan seperti ini dilaksanakan secara berkelanjutan dengan tambahan sesi pendampingan di sekolah, sehingga penerapan hasil pelatihan dapat terpantau dan berkesinambungan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya meningkatkan kompetensi teknis guru, tetapi juga menumbuhkan semangat kolaboratif antar anggota IGORNAS dalam meningkatkan mutu pembelajaran jasmani di Kabupaten Aceh Tamiang. Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa pelatihan Senam Anak Indonesia Hebat telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan guru olahraga, baik dalam aspek pengetahuan, keterampilan, maupun sikap profesional. Kegiatan ini menjadi contoh nyata sinergi antara perguruan tinggi dan organisasi profesi guru olahraga dalam mewujudkan pembelajaran jasmani yang kreatif, edukatif, dan berkarakter. Pelatihan diberikan kepada guru-guru pendidikan jasmani Kabupaten Aceh Tamiang melalui Ikatan Guru Olahraga Nasional (IGORNAS). Pelaksanaan Senam Anak Indonesia Hebat dilaksanakan dalam tiga tahapan yaitu:

1. Tahap Perencanaan

Tahapan Perencanaan dilakukan kegiatan koordinasi dengan IGORNAS Aceh Tamiang yang menyepakati pelaksanaan kegiatan dilakukan pada Kamis 18 Mei 2025 di Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Aceh Tamiang.



**Gambar 2.** Diskusi bersama IGORNAS Kabupaten Aceh Tamiang

2. Tahap Pelaksanaan

Pelatihan senam anak Indonesia hebat di laksanakan di Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Aceh Tamiang diikuti guru Ikatan Guru Olahraga (IGORNAS)

Kabupaten Aceh Tamiang. Kegiatan dimulai dengan pembukaan, sambutan yang langsung dipimpin oleh ketua IGORNAS dirangkaikan dengan memperkenalkan tim peneliti pengabdian masyarakat kepada guru penjas sebagai peserta pelatihan. Selanjutnya pemberian materi oleh narasumber tentang 7 kebiasaan anak Indonesia hebat yang dihubungkan dengan senam anak Indonesia hebat.

Adapun hasil yang telah dicapai adalah guru memahami dan mampu mempraktikkan senam anak Indonesia hebat pada peserta didik di sekolah masing-masing untuk menyukseskan program pemerintah menuju Indonesia emas 2045. Guru penjas sangat antusias dalam mengikuti senam anak Indonesia hebat, ditandai dengan adanya pertanyaan yang diberikan oleh narasumber tentang senam anak Indonesia hebat dijawab dengan sangat baik, dapat disimpulkan bahwa kegiatan yang dilaksanakan dapat dimengerti dan dipahami.



**Gambar 3.** Pelaksanaan Senam di Sekolah Masing-Masing Oleh Guru

### 3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan 3 kali yaitu evaluasi awal, evaluasi proses dan evaluasi akhir. Evaluasi dilakukan oleh tim pengabdian yang melibatkan Ikatan Guru pendidikan jasmani Nasional (IGORNAS).

#### 1) Evaluasi tahap awal

Evaluasi tahap awal Melakukan observasi dan wawancara dengan guru-guru penjas (IGORNAS) berkaitan tentang senam anak Indonesia hebat. Observasi lapangan terkait kondisi lapangan (fasilitas, kesiapan peserta dan lingkungan sekolah). Menganalisis masalah berdasarkan data awal, untuk merumuskan fokus pengabdian. Ditemukan sebagian besar guru penjas belum mengetahui dan belum pernah mendapat pelatihan Senam Anak Indonesia Hebat, serta belum ada panduan standar yang digunakan. Oleh karena itu dilakukan pelatihan senam anak Indonesia hebat pada guru IGORNAS Kabupaten Aceh Tamiang.

#### 2) Evaluasi tahap Proses

Evaluasi tahap proses dilakukan Monitoring kegiatan secara langsung (absensi peserta, keaktifan, ketepatan waktu). Observasi selama pelatihan: melihat partisipasi guru, pemahaman gerakan senam. Formulir umpan balik harian dari peserta (misalnya: sesi paling bermanfaat, kendala, saran). Catatan lapangan tim pelaksana terkait tantangan teknis atau dinamika kegiatan. Dokumentasi foto/video untuk mendukung

penilaian proses. Ditemukan beberapa guru mengalami kesulitan menghafal urutan gerakan senam sehingga diberikan tutorial diperkuat dengan video pengulangan yang dibagikan via *WhatsApp* Group.

### 3) Evaluasi tahap Akhir

Evaluasi tahap akhir dilakukan dengan Wawancara/refleksi peserta tentang pengalaman mengikuti pelatihan. Observasi implementasi di sekolah: apakah senam sudah diajarkan kepada siswa. Dokumentasi hasil implementasi, misalnya video guru melatih siswanya. Penyusunan laporan akhir dan rekomendasi. Diketahui guru mampu mengimplementasikan senam anak Indonesia hebat di sekolah masing-masing dengan baik, sehingga dilakukan identifikasi persepsi siswa terhadap senam anak Indonesia hebat.



**Gambar 4.** Mengetahui persepsi siswa tentang senam anak Indonesia hebat

## KESIMPULAN

Program Kemitraan Masyarakat dengan judul Pelatihan Senam Anak Indonesia Hebat pada Guru IGORNAS Kabupaten Aceh Tamiang telah mendapatkan respons baik pada guru pendidikan jasmani di Kabupaten Aceh Tamiang, hal tersebut dikarenakan senam anak Indonesia hebat dianggap mudah untuk diikuti dan akan menjadi pembiasaan senam yang dilakukan di sekolah-sekolah yang ada di kabupaten Aceh Tamiang dari Tingkat SD sampai SMA dengan guru pendidikan jasmani yang menjadi instruktur dan menciptakan instruktur lainnya yang menjadikan senam anak Indonesia hebat sebagai senam wajib di sekolah di Kabupaten Aceh Tamiang mengingat telah dilakukan penyediaan fasilitas senam seperti video tutorial, pelatihan bagi guru dan alat yang bisa menjadi pendukung dalam penerapan senam anak Indonesia hebat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Samudra karena telah memberikan dukungan secara moral dan material sehingga program pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar. Kemudian penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak Ikatan Guru Olahraga Nasional (IGORNAS) yang telah antusias dan memberikan sambutan positif, sarana dan prasarana pada program pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL- MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Maulida, I., Jannah, R., Fitria, S., & Yasin, N. A. (2025). Implementasi Model Pembiasaan Senam Anak Indonesia Hebat : Upaya Sadar Hidup Sehat di TK Al Madinah Fathul Ulum, 1(02), 31–39.
- Menengah, K. P. D. dan. (2024). Data Pokok Pendidikan (DAPODIK) Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Nuari, G., Tresnowati, I., & Widya, M. (2020). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa PJKR Jalur Undangan Tahun 2012/2013. *Jendela Olahraga*, 5(2), 27– 33.
- Olahraga, D. 3 P., Kemenpora, & Indonesia, R. (2022). Ikatan Guru Olahraga Nasional (IGORNAS): Garda Terdepan Wujudkan Pelajar Bugar, Sehat dan Berprestasi. *Kementerian Pemuda Dan Olahraga*.
- Putri, R. A., & Sembiring, S. B. (2021). Implementasi Aplikasi Desktop Publishing untuk Desain Flyer dan Kartu Nama dengan Metode Participatory Action Research (PAR). *Jurnal IPTEK Bagi Masyarakat*, 1(1), 1–7.
- Sinulingga, N. N. (2025). Membangun Karakter Sehat dan Berakhlak Mulia melalui 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. *Tarbiyatuna Kajian Pendidikan Islam*, 9(1),109. <https://doi.org/10.69552/tarbiyatuna.v9i1.2941>
- Saputro, Y. A., & Juntara, P. E. (2022). Pelatihan Senam Anak Indonesia Hebat 2025 untuk Instruktur Senam Donny. *Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat*, 3(2), 57–63.
- Supriady, A., & Schiff, N. T. (2021). Sosialisai Olahraga Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat Pamoyanan. *Jurnal Aksara Raga*, 3(1), 33–41.
- Suryanto. (2024). Mendikdasmen luncurkan program senam pagi untuk pelajar di tahun 2025. *ANTARA : Kantor Berita Indonesia*. Retrieved from <https://www.antaranews.com/berita/4557958/mendikdasmen-luncurkan-program-senam-pagi-untuk-pelajar-di-tahun-2025>